

BOGOS ORSOLYA

## Ízek az ókor Egyiptomából



Az ókori Egyiptom sok rejtélyt hagyott az utókorra. Sokat már megoldottak közülük, táplálkozásuknak pontos ismerete azonban nem tartozik ezek közé, bár külföldön egyre több irodalom jelenik meg a témában.

Fontos kiindulópont – mint Egyiptom esetében szinte mindig – a Nílus áradása. „Az egyiptomi évet maga a természet osztja három időszakra. Az első a vetés és fejlődés tartamára eső első négy hónap (november, december, január, február), a másik a gyűjtés ideje (március, április, május, június). Kiegészíti és befejezi az évet az áradás négy hónapja (július, augusztus, szeptember, október).”<sup>1</sup>

Nagyszerű forrásnak számít a Deir-el-Medinében található I. számú thébai sír egyik falfestménye. A sír tulajdonosa az I. Széthi (i. e. 1306–1290) idején élt Szenendzsem. A jelenetsorban ő és felesége, Ijnofreti levágja a termést, egy pár tarka tehénnel szánt, és a lent aratja.<sup>2</sup>

Az ókor élelmiszereit az áldozati listákról és az edényfeliratokról lehet leolvasni, különösen az elephantinei sírok leleteiről. Alapvető élelmiszereknek minden időben a gabonafélék számítottak, főleg az alsóbb néprétegek számára, de sok zöldséget és egyéb növényt, gyümölcsöt is ettek. A gabonák esetleges hiánya – kis áradás vagy sáskajárás idején – nagy éhínségekhez vezetett, ezt pedig sokszor még a Nílus rengeteg halfajának fogyasztása sem tudta kompenzálni. Sőt a hal bizonyos körülmények közt tabunak számított.<sup>3</sup>

A szegényebbek mindennapjaiban legfőképpen a húselekek szorultak vissza, szá-

mukra a hús ünnepi eledelnek számított, a gazdagoknál mindennapi étel is lehetett. Fogyasztották a marha-, juh-, kecske- és sertéshúst, a vadállatok közül még a hizlalt hiénát is megették. A belsőségeket is elfogyasztották. Pácolva vagy sütvé, főzve tálalták a húsokat, így a szárnyasokat is, sőt a nyárson sütés is kedvelt elkészítési mód volt. A sütést kezdetben kis edényekben, majd hatalmas fémüstökben végezték.<sup>4</sup> Az ételeket agyagtálakon tálalták, mert úgy tovább meleg maradt. Általában egyszerű kőlap tűzhelyeik voltak, de egy El-Omar-i konyha feltárásánál kisebb kályhákat is találtak.<sup>5</sup> Főzésnél, sütésnél használtak marha- és madárzsírt, valamint különböző olajokat, bár ez utóbbiakat inkább világításra szánták. A cukorrépa és a cukornád ismeretlen volt, édesítőszerük a méz volt, de használták a céla a szentjánoskenyérfa édes gyümölcsét is. A fűszereikről, ízesítőszerceikről keveset tudunk. Italaik közé tartozott a sörök és borok számtalan fajtája, különböző gyümölcslevek, a víz és a tej.

Étrendjük összetételére mutat rá egy II. dinasztiából származó áldozati lista, amely a halott számára készített „útravalókat” írja le: főtt hal ~ galambragu ~ főtt szalonka ~ főtt marhavese ~ sült marhaborda és marhaláb ~ egy további, összevagdalt marhabordából készített étel ~ fügekompót ~ bogyók ~ kis mézeskalácsok ~ sajt ~ borszölők.<sup>6</sup> Láthatjuk, hogy gondoskodtak a változatos élvezetekről, csak sajnos – receptek híján – ezt nem örököltették ránk.

Három fő étkezésük volt, reggeli, ebéd, vacsora. Ezen kívül nemigen ettek, táplálko-

zásuk szerény volt.<sup>7</sup> A IV. dinasztiából Kagemni intelmekben (Prisse Papyrus I.) mértéktartásra int a szerző, az egyiptomiak életére annyira jellemző középutat hirdeti: „Hasok (emberrel) ülsz együtt, tartózkodj a kenyértől, melyet szeretsz. Rövid idő az önmegtartóztatás. Hitvány dolog a torkosság, megcségyenülés van abban. Egyetlen merítés víz is oltja a szomjat, egy falás főzclék is erősíti a szívet.”<sup>8</sup>

Legalapvetőbb ételük, italuk mégis a kenyér és a sör. Erre utal a *táplálkozn*i jelentésű *useb* ige is. Ez a jelcsoport kenyéret, sört és egy ovális alakú süteményt ábrázol. Tehát az egyiptomi ember számára a táplálkozás egyet jelentett azzal, hogy kenyeret evett és sört ivott.<sup>9</sup> A kenyér és a sör elkészítési módjának több változata ismert, de a téma terjedelme miatt egy külön cikkben lehet vele foglalkozni, legbővebben Gaál Ernő írása tárgyalja.

A húsfélék között tiltott ételek is szerepeltek, közéjük tartozott a sertés. Ennek okaként azt említhetjük meg, hogy a disznót Széth állatának tartották, húsa ezért tisztátalannak számított. Talán azért alakult ki ez a szemlélet, mert a meleg éghajlatú területeken a telített zsírsavakat tartalmazó serteshús gyorsan megromlott, és gyakran ételmérgezéseket okozott, ezért, mint rontást hordozó ételt ezeken a területeken vallási tilalmakkal iktatták ki az étrendből (pl. a mohamedánoknál ma is így van).<sup>10</sup> A disznóhúst tehát sok városban nem volt szabad fogyasztani, máshol viszont az állat elterjedtsége, és húsának olcsósága miatt feloldották ezt a tilalmat. A soványabb marhahúst annál jobban kedvelték, nyárson sütvé vagy edényben puhára főzve fogyasztották. Elsősorban a zsírfát és a húsát használták fel az étkezésben, kedvelt eledel lehetett a marhaborda, a láb és a vese.<sup>11</sup> A vérét, a máját és a trágyát a gyógyászatban hasznosították. Ez utóbbiról nincsenek elképzeléseim, de állítólag a medicinában külsőleg és belsőleg

is alkalmazták. A kecske és a juh nem játszottak jelentős szerepet az étkezésben, bár húsukat és tejüket is fogyasztották, zsíruk pedig az orvosságok készítésénél tűnik fel. Vallási szempontból annál inkább jelentőssek, láthatjuk, hogy a juhra és a kecskére is érvényes bizonyos kettősség: hol az egyiket, hol a másikat mellőzték, nem áldozták és nem fogyasztották.<sup>12</sup> A háziállatokon kívül vadállatok húsát is ették. A sivatagi állatok vadászatának kicsi volt a gazdasági haszna, ezért ez inkább a gazdagok sportjának számított. Szükségyszerűségből is kényszerültek vadászatra, így a veszélyes krokodilt és a vízilovat is elejtették. Az antilop- és gazella-fajták húsát már a korai időktől fogyasztották, ezek előkelő helyet foglalnak el a halottaknak és az isteneknek szánt áldozatok között. A vadon élő állatok közül leggyakrabban még a nyúl volt, bár vadászászákmányként nem túl sűrűn említették. Kifejezetten sivatagi csemegének számított a strucctojás, amely szintén a gazdagok étrendjén szerepelhetett.<sup>13</sup>

Arról azonban nem írnak a források, hogy a struccot megették-e, bár egy XIX. dinasztiából származó ábrázoláson feltűnik a baromfiudvarban tyúkok és csirkék társaságában, amint éppen etetik őket. Ez azonban nem jelenti azt, hogy nemcsak a tojása kellett nekik, hiszen tudjuk, hogy a strucc-hús ehető, sőt jó ízű. Ugyanitt történt utalás a tyúkra: „madár, amelyik minden nap szül” – vagyis tojik. A tyúk és kakas húson és tojásukon kívül nem volt jelentős az egyiptomiak életében.<sup>14</sup>

A szárnyasok közül a kacsát, libát és különböző vízimadarakat nagyon kedvelték, ezekhez a szegényebbek is könnyebben hozzájuthattak. Ritkábban került az asztalra a galamb, a fűrj pedig szinte csak a gazdagok ínyencfalata volt.<sup>15</sup> „A madarak közül a fűrjet, kacsát és kis madarak húsát előbb beáztatják, azután nyersen megesszik, a többi madárfajtát sütvé vagy főve élvezik, kivéve,



amelyeket szentnek tartanak.” Ilyen volt az íbisz, a kormorán és a gólya.

Az egyiptomi ételek közül a halat is a kettősség tükrében kell vizsgálunk. Sok helyen ugyanis a hal a tiltott ételek közé tartozott, az áldozati listákon sem szerepelhetett, és az undor szó után az írásban hal determinumot írtak.<sup>16</sup> Helck ezt azzal magyarázza, hogy nem is feltétlenül undorodtak a haltól, hanem inkább félelmüket és tartózkodásukat fejezték így ki, hiszen a hal mitikus eseményekben is szerepet játszott. Ugyanis Plutarhos leírta, hogy a hagyomány szerint, amikor Széth feldarabolta Oziriszt, a nemzőtagját a folyóba dobta, de azt a halak nem ették meg.<sup>17</sup> Ezért néhány helyen szent állatként tartották számon a halat, nem fogyasztották. Eszna közelében például haltemetőre bukkantak, ahol mumifikált halakat találtak.<sup>18</sup> Talán ez a tisztelet, és az ebből adódó félelem okozta tartózkodás változott át az idők folyamán utálatra. Ez aztán a különböző nomoszokban más-más módon érvényesült. A szegényeknek fontos étele volt olcsósága miatt. Fogyasztották frissen, sóban tartósítva, sütve, nyáron, és főzve is. Bár az áldozati listákon nem, de a gazdagok lakomáinak ábrázolásain igenis feltűnik a hal, sőt nem is kis számban. Tehát látjuk, hogy nemcsak a szegények, de a tehetősek is kedvelték ezt az egyszerű étet. Nekik biztosan az is megadatott, hogy többféle, ízletesebb módon készítsék el halételeiket. Ezekhez kell sorolni a kaviárt is. Óbirodalom kori masztabákban láthatók halfeldolgozó jelenetek is. Lefejtették a halikrát, majd miután megmosták, le kellett sózni, így megszáritották, és kissé összepréselték. Nem tudni, hogy az antik kaviár íze és minősége vetekedne-e a maiével, mindenesetre léte bizonyítja, hogy az elit már akkor is tudott luxusban élni.<sup>19</sup>

A zöltségek és főzelékkfélék is előkelő helyen szerepeltek az egyiptomiak étrendjén, főleg a szegényebb rétegek és munkások

eledele volt. Közvetlenül a házaik mellett is hoztak létre zöltségeskerteket. A salátát főzeléknövényként termelték, nagyon kedvelt volt a hagyma, három fajtáját ismerték, a vöröshagymát, póréhagymát és a fokhagymát, bár ez utóbbit csak Herodotos említi. Biztos, hogy ismerték és fogyasztották a vadzellert, a petrezselymet, egyiptominak tulajdonították a somot, a káposztát, a sóskát és a zsászt. Ezeket főzelékként ették, sokszor főzelékbe mártva puhították a megszáradt kenyeret.<sup>20</sup>

Ételeik ízesítésére ők is használtak fűszereket, ha nem is mindig olyanokat és olyan változatosságban, mint manapság. Valószínűsíthető, hogy lehettek olyan fűszerként használt növényeik, amelyekről mi nem tudunk, vagy ma már nem használják ezeket fűszerként. Bizton állíthatjuk, hogy ismerték a köményt és a koriandert. A gyógyászati szövegek említik a kakukkfűvet, a zsályát és a fahéjat, tehát ezeket is ismerték, de nem lehetünk biztosak abban, hogy fűszerként is hasznosították. Sajnos azt sem lehet tudni, hogy milyen ételekhez milyen ízesítő szereket használtak, illetve milyen módon alkalmazták őket.<sup>21</sup>

Édesítő szerként a mézet használták, sokat fogyasztottak belőle, ezért gyűjtötték a vadméhek mézét, de tervszerű méhészkedéssel is foglalkoztak. A méz eredetét színe miatt a napistenre vezették vissza, s szerintük a méhek, akárcsak az emberek, Ré földre hullott könnyeiből keletkeztek. A méhészkedés tehát megbecsült foglalkozásnak számított, azért is, mert nemcsak a táplálkozásban, hanem a gyógyászatban is fontos szerepet játszott.<sup>22</sup>

Sokféle felhasználást ismerjük viszont a sónak. Elsősorban az ételeket ízesítették, sózták, halakat és szárnyasokat pácoltak vele, és a konzerválásban is nagy szerepe volt. Ezen kívül a balzsamozással, üveg, arany és ezüst előállításával, valamint színezéssel kapcsolatban tűnik fel a forrásokban. A gyógy-

ászatban orvosságként szerepelt.<sup>23</sup> Sőt, a só egyik érdekes felhasználása az egyiptomiak leleményességét mutatja, miszerint sós olajat használtak mécsesecikben, mert a só leköti az olajban levő vizet, így az sokkal kevésbé kormozódik.<sup>24</sup>

Az olajakat leginkább világításra használták, kevésbé voltak fontosak az ételek elkészítésénél. Az utóbbi esetben sütéshez, főzéshez. Olajaik elsősorban növényi eredetűek voltak, különböző magokból állították elő őket. Több mint tizenháromféle olajuk volt, mint például a ricinus-, szezám-, olíva-, len-, saláta- vagy mandulaolaj. Ételek elkészítésénél gyakran használtak kacsá- illetve libaszírt, amely az egyiptomi éghajlat alatt teljesen folyékony volt, ezért az olajok közé sorolták. Talán ez az oka, hogy növényi olajokra és állati zsiradékokra használtak egy közös szót, a *mrht*.<sup>25</sup>

A gyümölcsválasztékuk elég szegényes volt, sokban különbözött a maitól. Az ókori Egyiptomban ugyanis nem volt narancs, citrom, mangó vagy banán. Leggyakoribbnak a datolya, füge, szőlő és a szentjánoskenyérfa gyümölcse számított. Fejlett volt a kertgazdaság, ezen kívül az oázisokban is termeltek gyümölcsöt. A hyksos kortól (ie. 1640–1532) ismerték az almát és a gránátalmát. A dinnyét édes íze és bőséges víztartalma miatt kedvelték, ami igen üdítő lehetett a forróságban. A gyümölcsöket frissen vagy aszalva, szárítva is fogyasztották.<sup>26</sup> Az uborka, a tök és a dinnye közül csak az uborka ismerhető fel az áldozati asztalon, de ismerték a másik kettőt is.

A deltavidéken és az oázisokban szépen termett a szőlő. Már az I. dinasztia korától ábrázolják falfestményeken, ahogy szüretelik a gyümölcsöt. Főleg kék színű fajtáik voltak, amelyekből nagy lugasok láthatók a képeken. A fehér szőlőt a görög időktől jegyezték fel. A szőlőt is ették frissen, hiszen

ez is lédús gyümölcs, de mazsolát is aszaltak belőle, amit aztán a süteményekbe is belesütöttek.

Természetesen bor is készült a szőlőből. Szüret után megtaposták, így sajtolták ki a levét, majd megerjesztették, a mustot azután zsákon keresztül megszürték. A bor az előkelők itala volt, ritkább és drágább volt a nép árpasörénél. A gazdagoknál lakoma nem múlhatott el bor nélkül. A megfelelő aromát a szívócsövek áteresztő-képességével, és a megfelelő szőlő- illetve borfajták összekeverésével érték el. A borokról sok adat maradt ránk, mert a korsókat pecséttel zárták le, a pecséteken pedig fel volt tüntetve a szőlőskert és a bortermelő neve, sőt, az évjárat is. Szőlőboron kívül készítettek datolya- és gránátalmabort is.<sup>27</sup>

Italaik között megtaláljuk a tejet is, amely elsősorban tehéntej volt, de megemlíti a kecsketejet is. A sörrel összehasonlítva a tej nem volt mindennapi ital, a friss tej pedig elsősorban a kisgyermekek számára volt fenntartva. Tudomásunk van tejből készült ételekről: ismerték aludttejet, a beduinoknál pedig elterjedt volt egy joghurtféleség, a *laban*. Plinius utalt rá, hogy megszokott volt a megsavanyodott tej magától besűrűsödött formája, a kövér tej vagy túró. Sajtféle maradékokat is találtak I. dinasztiaibeli korsókban, de csak a ptolemaioszi időkben bizonyított a sajt létezése. A sajtgyártás mai formájában, felforralással, megalvasztással nem létezett, sőt, a sajt elnevezésére sem ismerünk semmilyen egyiptomi szót. Az is biztos, hogy vaját nem készítették a tejből.<sup>28</sup>

Már az Óbirodalom korától ábrázolták a fejés műveletét.<sup>29</sup> A mai egyiptomi konyha természetesen sokban különbözik a fent említettektől, sok minden eltűnt, illetve az arab hatásnak köszönhetően sok új dolog is bekerült az étrendbe. Ez azonban egy másik történet.



## FELHASZNÁLT IRODALOM

- BAUER, HANS: *Tisch und Tafel in allen Zeiten.* Aus der Kulturgeschichte der Gastronomie. Leipzig, 1967.
- J. BAINES–J. MÁLEK: *Az ókori Egyiptom atlasza.* Budapest, 1993.
- GAÁL ERNŐ: *Sör az ókori Egyiptomban és Mezopotámiában.* Budapest, 1988.
- GEORGE HART: *Az ókori Egyiptom.* Budapest, 1992.
- WOLFGANG HELCK: *Das Bier in Alten Aegypten.* Berlin, 1971.
- Herodotos történeti könyvei. II. kötet, II. könyv. Ford.: Geréb József. Budapest, 1892.
- KÁKOSY LÁSZLÓ: *Ré fiai.* Az ókori Egyiptom története és kultúrája. Budapest, 1993.
- KÁKOSY LÁSZLÓ: Ré fiai nyomában. In *História*, 1982/3. 34.
- KÁKOSY LÁSZLÓ: Egyiptomi ételek, italok. In *História*, 1980/4. 28–29.
- KÁKOSY LÁSZLÓ–VARGA EDIT: *Egy évezred a Nílus völgyében.* Budapest, 1970.
- Lexikon der Ägyptologie.* I–VI. Band. Wiesbaden, 1975.
- LUKÁCS J.: Egyiptom söre a folyékony kenyér. In *Sörpar* 15 (1968) 236–239.
- GASTON MASPERO: *Az ókori Egyiptom története.* Budapest, 1998.
- Ókori keleti történeti chrestomatia.* Budapest, 1964.
- STRABÓN: *Geographika.* Budapest, 1977.
- SZABÓ E. – SZIGETI A.: *Sörlexikon.* Sörtörténelem. Budapest, 1996.

## JEGYZETEK

- <sup>1</sup> Maspero 1998. I. fejezet 6.
- <sup>2</sup> Baines–Málek 1993, 190.
- <sup>3</sup> Kákósy 1993, 247.
- <sup>4</sup> Kákósy 1980/4. 28–29.
- <sup>5</sup> Hart 1992, 46.
- <sup>6</sup> *Lexikon der Ägyptologie.* 1975, I. köt. 1267–1269. hasáb.
- <sup>7</sup> Kákósy–Varga 1970, 113.
- <sup>8</sup> Kákósy 1993, 247.
- <sup>9</sup> Gaál 1988, 12.
- <sup>10</sup> Herodotos 1982, II. 47–48.
- <sup>11</sup> LdÄ 1975, I. 1267–1269.
- <sup>12</sup> Herodotos 1982, II. 42.
- <sup>13</sup> Hart 1992, 62.
- <sup>14</sup> LdÄ 1972, II. 70.
- <sup>15</sup> Kákósy 1980/4. 28–29.
- <sup>16</sup> Kákósy 1993, 247.
- <sup>17</sup> LdÄ 1975, II. 228.
- <sup>18</sup> Kákósy 1980/4. 28–29.
- <sup>19</sup> LdÄ 1975, III. 621.
- <sup>20</sup> LdÄ 1975, II. 521.
- <sup>21</sup> LdÄ 1975, II. 526.
- <sup>22</sup> Kákósy 1993, 248.
- <sup>23</sup> LdÄ 1975, V. 511.
- <sup>24</sup> Kákósy, 1993, 179.
- <sup>25</sup> LdÄ 1975, IV. 552.
- <sup>26</sup> Kákósy 1993, 248.
- <sup>27</sup> Hart 1992, 47.
- <sup>28</sup> LdÄ 1975, VI. 125–126.
- <sup>29</sup> Baines–Málek 1993, 192.